

患者様用駐車場が広くなりました

先日、工事が行われ、国道2号線沿いに、約100台分の駐車場が整備されました。病院正面入り口からのアクセスも良くなりましたので、ぜひご利用ください。

ご来院の方へのお願いです。通過車両や歩行者の通行の妨げとなりますので、必ず病院駐車場にお停め頂き、路上駐車はおやめください。

ご協力、よろしくお願い致します。



インフルエンザワクチン接種のご案内

インフルエンザは12月～3月に流行します。ワクチンは接種してから効果が出るまで約2週間程度かかり、その後約5か月間効果が持続します。

予約による取り置きはしていないため、ご希望の方は直接受付へお越しください。

★	接種期間	令和2年10月1日～令和3年1月30日
★	受付日時	月～金曜日 9時～12時 15時～17時 土曜日 9時～12時
	接種費用	○一般 4400円 ○高齢者（65歳以上） 1500円

石川病院 外来診療日程表													2020/11/1～	
診察時間		月		火		水		木		金		土		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1 診	内科1	9～12時 金岡 予約優先	15～18時 大江	9～12時 大江	15～18時 佐々木	9～12時 金岡 予約優先	15～18時 佐々木	9～12時 金岡 予約優先	15～18時 大江	9～12時 佐々木	15～18時 金岡 予約優先	9～12時 担当医	15時～18時	
2 診	脳神経外 整形1	桐月 9時半～	西村	西村		桐月 予約制 9時半～		西村		西村		担当医		
3 診	整形1	片岡	片岡	渡邊	渡邊 ～17時半	片岡	桐月 ～17時	抽冬	抽冬 ～17時半	安喰	渡邊 ～17時半	石川斉 ～11時半		
4 診	整形2	津村 (下肢関節) 予約制 ～17時	桐月 予約制 ～17時	藤原	前野	津村 (下肢関節) 予約制	津村			桐月		宮本		
5 診	外科1 リハビリ2 整形2	佐地嘉章		宮内 予約制	藤原		松田 予約制 ～17時	松田 予約制	高宮 予約制	津村 予約制	宮内 予約制 14～16時	外科		
6 診	外科2	石川誠	今脇	佐地嘉章	今脇 第3週のみ 中島	外科	外科	今脇	佐地嘉章	佐地嘉章	都	担当医		
7 診	耳鼻咽喉	佐地 第1・3週 担当医 第2・4・5週 9時半～		佐地	佐地 14～16時	佐地	佐地 14～16時			佐地 9時半～	佐地 14～16時	佐地 第1・3週 担当医 第2・4・5週 9時半～		
8 診	泌尿器	郷原 9時半～	郷原	担当医 9時半～	担当医	山口 9時半～	山口	山口 9時半～	郷原	郷原 9時半～		担当医 9時半～		
リハ前	リハビリ1	中島	担当医	中島	担当医	中島	担当医	中島	担当医	担当医	松田	大江 (高宮)	高宮	

せせらぎ通信

〔第56号〕

2020年11月1日発行

〒671-0221 姫路市別所町別所2丁目150
TEL(079)252-5235 石川病院 広報委員会
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと
信頼性の高い 治療・看護を目指す

頭痛トリビア ～脳外科医の豆知識～

仁寿会 石川病院 脳神経外科
西村卓士

<日本の歴史と片頭痛>

片頭痛患者には様々な特徴があります。雨が降る前に気圧が急速に下がりますが、その時に体の血管が拡張し、片頭痛を発症しやすくなる傾向があります。つまり、片頭痛患者のなかには、雨を予報できる能力を有している人がいます。

卑弥呼が権力を手に入れたのは、彼女が片頭痛持ちであったからではないかという面白い説があります。頭痛をきたし、雨が降ると予想できたときに雨乞いの儀式を行えば、そのあとで雨が降って人々の信仰を集められたのではないかと思います。

織田信長が桶狭間の戦いで、急に訪れた大雨の中奇襲して奇跡的な勝利を収めたのは、信長が片頭痛持ちだったからという説もあります。

片頭痛は頭痛のレベルが高く、生活への支障度が強く、良い薬のなかった時代は大変でした。

京都の三十三間堂は、後白河上皇の片頭痛を封じる目的で、平清盛の寄進によって建てられたものです。（写真1、2）

<片頭痛と芸術家>

片頭痛患者はまぶしい光、やかましい音、たばこや香水、ガソリンの臭いなどにより、頭痛が誘発されたり、悪化したりする傾向があります。（光過敏、音過敏、臭い過敏）

つまり、知覚過敏に悩まされる訳ですが、逆に言うと感受性が豊かなので、芸術方面に多才なひとが多いです。



写真1



写真2

強い片頭痛に襲われると仕事にならないのですが、その時にはゆっくり寝て、頭痛の無い時に集中的にできる仕事に向いています。具体的には、音楽家、作家、画家です。

片頭痛持ちの音楽家は大勢います。ベートーベン、モーツァルト、ショパンなどそうそうたるメンバーです。

作家も多いですね。トルストイ、バーナード・ショー、不思議の国のアリスの作者のルイス・キャロル。日本では、夏目漱石、芥川龍之介、樋口一葉、五木寛之。

中でも芥川龍之介は“歯車”という作品のなかで、片頭痛の前兆の一つである閃輝暗点(せんきあんてん)をリアルに描写しています。(写真3)



写真3



写真4

画家では、ピカソとゴッホが有名です。ピカソは、ものが一過性に歪んで見える特殊な前兆を有する片頭痛だったようです。その前兆を描いたとされるのが、“泣く女”です。(写真4)

ゴッホの場合、“星月夜”という名作は、彼の片頭痛の前兆の閃輝暗点が描かれたという説が有力です。(写真5)



写真5

片頭痛は75%が遺伝性と言われており、親から子へと引き継がれることが珍しくありません。

もしも、あなたが片頭痛持ちで、自分の子供も頭痛持ちなら、子供の職業選びにはぜひ、以上のことを参考にしてください。

当院脳神経外科医の紹介



西村 卓士 医師

出身地:高知県

出身大学:関西医科大学

専門分野:脳血管障害 脳腫瘍 頭痛

趣味:音楽 囲碁 グルメ

脳神経外科一般診療と頭痛外来を行っています。片頭痛なのに、頭痛専門医にかかったことのない人が7割以上あると言われています。ずっと頭痛に悩まされていて、10年以上たって、ようやく片頭痛の診断を得、特効薬が効いて、生活の質が向上する人が数多く存在します。気楽にご相談下さい。

せいけつ手洗い

～手洗いの効果知っていますか？～ 手洗いの時間・回数による効果

手洗いで大切なのは「洗い流すこと」です。

石鹸・ハンドソープを用いることでウイルスの脂質を溶かし、手の表面の汚れを落とす効果があり、さらに流水で洗い流すことで手の表面からウイルスを除去してしまいます。感染経路を遮断するために手洗いはとても大切です。

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.001%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で 15秒すすぎを2回繰り返す	数個 (約0.0001%)



手洗いのタイミング

いつものタイミング

□外から帰宅後

□トイレの後

□調理・食事やおやつ前

こんな時にも

□手すり・ドアノブ等、多くの
人が触る場所に触った後

□咳・くしゃみ・鼻をかんだ後

□介護・介助の後

他にも

□生肉・魚介・生卵を
扱った後

□ガーデニング・
土いじりの後

□動物を触った後

手洗いのポイント

①流水で十分に両手を濡らしてからよく泡立てる。

よく泡立てないと洗浄成分が汚れにうまくなじまず汚れが残りやすくなります。

②汚れが残りやすい部分を意識して洗う。

手の甲・指先や爪の間・指の間・親指、手首ねじり洗い。

③流水でよくすすぐ。

ためた水は、一度落ちた汚れがまた皮膚に付く可能性があります。必ず流水ですすぎましょう。

④きれいなタオル・ハンカチで拭く

濡れたままのタオルは雑菌が増えやすいので要注意。こまめに交換しましょう。使い捨てのペーパーもおすすめてです。